

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Тугустемирский детский сад»  
Тюльганского района



С.В.Спехина

«03» марта 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ (завтраков, обедов, полдников)  
ДЛЯ ПИТАНИЯ В ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
2024-2025 учебного года  
В ДОШКОЛЬНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
УЧРЕЖДЕНИИ**

**МБДОУ «Тугустемирский детский сад»  
Тюльганского района Оренбургской области  
Возрастная категория от 3 до 7 лет**

Для приготовления блюд используется йодированная соль.  
Проводится ежедневная С- витаминизация третьих блюд.

| 1       | Наименование продуктов              |             | Масса, г  |           |               | Химический состав |              |              | Калорийность, |
|---------|-------------------------------------|-------------|-----------|-----------|---------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак |                                     | ТК          | брутто    | нетто     | выход         | Б                 | Ж            | У            | ккал          |
|         | <b>Макароны отварные с сыром</b>    | <b>220</b>  |           |           | <b>150/10</b> | <b>9,29</b>       | <b>10</b>    | <b>22,71</b> | <b>218</b>    |
|         | макаронные изделия                  |             | 51        | 51        |               |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                     |             | 4,5       | 4,5       |               |                   |              |              |               |
|         | сыр                                 |             | 10        | 10        |               |                   |              |              |               |
|         | <b>Бутерброд с маслом</b>           | <b>1</b>    |           |           | <b>30/5</b>   | <b>2,14</b>       | <b>6,8</b>   | <b>13,16</b> | <b>122,4</b>  |
|         | хлеб пшеничный                      |             | 30        | 30        |               |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                     |             | 5         | 5         |               |                   |              |              |               |
|         | <b>Чай с сахаром</b>                | <b>411</b>  |           |           | <b>180</b>    | <b>0,04</b>       | <b>0,012</b> | <b>8,39</b>  | <b>33,57</b>  |
|         | чай                                 |             | 0,45      | 0,45      |               |                   |              |              |               |
|         | сахар                               |             | 10        | 10        |               |                   |              |              |               |
| обед    | <b>Суп картофельный с крупой</b>    | <b>86</b>   |           |           | <b>200</b>    | <b>1,57</b>       | <b>2,18</b>  | <b>11,67</b> | <b>72,6</b>   |
|         | крупa гречневая                     |             | 8         | 8         |               |                   |              |              |               |
|         | картофель                           |             | 80        | 60        |               |                   |              |              |               |
|         | морковь                             |             | 10        | 8         |               |                   |              |              |               |
|         | лук                                 |             | 9,3       | 8         |               |                   |              |              |               |
|         | масло растительное                  |             | 3         | 3         |               |                   |              |              |               |
|         | <b>Плов из куриных окорочков</b>    | <b>321*</b> |           |           | <b>210</b>    | <b>20,3</b>       | <b>17</b>    | <b>35,69</b> | <b>377</b>    |
|         | окорочка                            |             | 119       | 90        |               |                   |              |              |               |
|         | лук                                 |             | 11        | 9         |               |                   |              |              |               |
|         | морковь                             |             | 16        | 13        |               |                   |              |              |               |
|         | рис                                 |             | 46        | 46        |               |                   |              |              |               |
|         | масло растительное                  |             | 8         | 8         |               |                   |              |              |               |
|         | <b>Кисель из концентрата</b>        | <b>233</b>  |           |           | <b>180</b>    | <b>0,5</b>        | <b>0</b>     | <b>25,1</b>  | <b>102,4</b>  |
|         | кисель                              |             | 21,6      | 21,6      |               |                   |              |              |               |
|         | сахар                               |             | 9         | 9         |               |                   |              |              |               |
|         | <b>Хлеб пшеничный или</b>           |             | <b>50</b> | <b>50</b> | <b>50</b>     | <b>3,95</b>       | <b>0,5</b>   | <b>24,15</b> | <b>118</b>    |
|         | <b>Хлеб ржаной</b>                  |             | 50        | 50        | 50            | 4,25              | 0,8          | 11,13        | 130,5         |
| Полдник | <b>Пирожок печеный с картофелем</b> | <b>294</b>  |           |           | <b>45/19</b>  | <b>4,64</b>       | <b>3,89</b>  | <b>28,9</b>  | <b>169,3</b>  |
|         | мука                                |             | 20,7      | 20,7      |               |                   |              |              |               |
|         | сахар                               |             | 1,5       | 1,5       |               |                   |              |              |               |
|         | маргарин                            |             | 2,3       | 2,3       |               |                   |              |              |               |

|                                                                      |            |        |       |            |              |              |               |                |
|----------------------------------------------------------------------|------------|--------|-------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| яйцо                                                                 |            | 1/17шт | 2,3   |            |              |              |               |                |
| дрожжи                                                               |            | 0,9    | 0,9   |            |              |              |               |                |
| мука на подпыл                                                       |            | 0,7    | 0,7   |            |              |              |               |                |
| масло растительное для смазки                                        |            | 0,7    | 0,7   |            |              |              |               |                |
| яйцо для смазки пирожков                                             |            | 1/40шт | 1     |            |              |              |               |                |
| <b>Фарш картофельный с луком</b>                                     | <b>302</b> |        |       | <b>19</b>  | <b>0,04</b>  | <b>0,83</b>  | <b>3,34</b>   | <b>22,4</b>    |
| масло растительное                                                   |            | 0,7    | 0,7   |            |              |              |               |                |
| картофель                                                            |            | 23     | 16,7* |            |              |              |               |                |
| лук                                                                  |            | 6      | 3*    |            |              |              |               |                |
| <b>Яблоко</b>                                                        | <b>б/н</b> |        |       | <b>150</b> |              |              |               |                |
| <b>Чай с сахаром</b>                                                 | <b>411</b> |        |       | <b>180</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,012</b> | <b>8,39</b>   | <b>33,57</b>   |
| чай                                                                  |            | 0,45   | 0,45  |            |              |              |               |                |
| сахар                                                                |            | 10     | 10    |            |              |              |               |                |
| <b>Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=</b> |            |        |       |            | <b>46,76</b> | <b>42,02</b> | <b>192,63</b> | <b>1399,74</b> |

| 2       | Наименование продуктов                          |             | Масса, г |       |            | Химический состав |              |              | Калорийность, |
|---------|-------------------------------------------------|-------------|----------|-------|------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак |                                                 | ТК          | брутто   | нетто | выход      | Б                 | Ж            | У            | ккал          |
|         | <b>Омлет натуральный</b>                        | <b>229</b>  |          |       | <b>80</b>  | <b>7,05</b>       | <b>12,6</b>  | <b>1,42</b>  | <b>147,76</b> |
|         | яйцо                                            |             | 1+1/2,35 | 57    |            |                   |              |              |               |
|         | молоко                                          |             | 19,7     | 19,7  |            |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное+ для раздачи                    |             | 3,7+5    | 3,7+5 |            |                   |              |              |               |
|         | <b>Чай с сахаром</b>                            | <b>411</b>  |          |       | <b>180</b> | <b>0,04</b>       | <b>0,012</b> | <b>8,39</b>  | <b>33,57</b>  |
|         | чай                                             |             | 0,45     | 0,45  |            |                   |              |              |               |
|         | сахар                                           |             | 10       | 10    |            |                   |              |              |               |
|         | <b>Хлеб пшеничный</b>                           |             | 30       | 30    | 30         | 2,39              | 0,3          | 14,51        | 70            |
|         | <b>Салат из свеклы</b>                          | <b>34</b>   |          |       | <b>60</b>  | <b>0,86</b>       | <b>3,65</b>  | <b>5,02</b>  | <b>56,34</b>  |
| Обед    | свекла                                          |             | 73       | 57    |            |                   |              |              |               |
|         | масло растительное                              |             | 3,6      | 3,6   |            |                   |              |              |               |
|         | <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> | <b>89*</b>  |          |       | <b>200</b> | <b>5,3</b>        | <b>4,15</b>  | <b>12,36</b> | <b>108</b>    |
|         | <b>макаронные изделия</b>                       |             | 8        | 8     |            |                   |              |              |               |
|         | картофель                                       |             | 80       | 60    |            |                   |              |              |               |
|         | морковь                                         |             | 8        | 6     |            |                   |              |              |               |
|         | лук                                             |             | 4        | 3     |            |                   |              |              |               |
|         | масло растительное                              |             | 3        | 3     |            |                   |              |              |               |
|         | <i>фрикадельки</i>                              |             |          |       |            |                   |              |              |               |
|         | окорочка                                        |             | 39       | 29    |            |                   |              |              |               |
|         | яйцо                                            |             | 1/20     | 2     |            |                   |              |              |               |
|         | лук                                             |             | 3        | 2     |            |                   |              |              |               |
|         | <b>Птица отварная</b>                           | <b>110</b>  |          |       | <b>70</b>  | <b>15,58</b>      | <b>10,77</b> | <b>0</b>     | <b>162,74</b> |
|         | окорочка                                        |             | 117      | 103   |            |                   |              |              |               |
|         | морковь                                         |             | 3,5      | 2,3   |            |                   |              |              |               |
|         | <b>Картофель в молоке</b>                       | <b>137*</b> |          |       | <b>150</b> | <b>3,33</b>       | <b>5,07</b>  | <b>18,3</b>  | <b>148,5</b>  |
|         | картофель                                       |             | 145      | 109   |            |                   |              |              |               |
|         | молоко                                          |             | 45       | 43    |            |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                                 |             | 5        | 5     |            |                   |              |              |               |
|         | <b>Компот из сухофруктов</b>                    | <b>349</b>  |          |       | <b>180</b> | <b>0,58</b>       | <b>0,08</b>  | <b>28,8</b>  | <b>119,52</b> |
|         | сухофрукты                                      |             | 16       | 16    |            |                   |              |              |               |
|         | сахар                                           |             | 15       | 15    |            |                   |              |              |               |

|         |                                                               |     |      |      |     |       |       |        |         |
|---------|---------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-------|-------|--------|---------|
|         | Хлеб пшеничный или                                            |     | 50   | 50   | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,15  | 118     |
|         | Хлеб ржаной                                                   |     | 50   | 50   | 50  | 4,25  | 0,8   | 11,13  | 130,5   |
| Полдник | Коржики молочные                                              | 492 |      |      | 75  | 4,89  | 8,43  | 46,48  | 281     |
|         | Мука                                                          |     | 40   | 40   |     |       |       |        |         |
|         | мука на подпыл                                                |     | 2,3  | 2,3  |     |       |       |        |         |
|         | сахар                                                         |     | 21   | 21   |     |       |       |        |         |
|         | яйцо                                                          |     | 2    | 2    |     |       |       |        |         |
|         | маргарин                                                      |     | 9,6  | 9,6  |     |       |       |        |         |
|         | молоко                                                        |     | 7,55 | 7,55 |     |       |       |        |         |
|         | натрий двууглекислый                                          |     | 0,6  | 0,6  |     |       |       |        |         |
|         | ванилин                                                       |     | 0,02 | 0,02 |     |       |       |        |         |
|         | яйцо(для смазки)                                              |     | 0,9  | 0,9  |     |       |       |        |         |
|         | Сок                                                           | 418 |      |      | 180 | 0,09  | 0     | 18,18  | 75,96   |
|         | Сок                                                           |     | 180  | 180  |     |       |       |        |         |
|         | Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= |     |      |      |     | 48,31 | 46,36 | 188,74 | 1451,89 |

| 3       | Наименование продуктов          |            | Масса, г |       |              | Химический состав |              |              | Калорийность, |
|---------|---------------------------------|------------|----------|-------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|         |                                 | ТК         | брутто   | нетто | выход        | Б                 | Ж            | У            | ккал          |
| Завтрак | <b>Каша молочная манная</b>     | <b>90</b>  |          |       | <b>200/5</b> | <b>6,2</b>        | <b>8,05</b>  | <b>31,09</b> | <b>222,02</b> |
|         | крупа манная                    |            | 31       | 31    |              |                   |              |              |               |
|         | молоко                          |            | 106      | 106   |              |                   |              |              |               |
|         | сахар                           |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                 |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Кофейный напиток</b>         | <b>414</b> |          |       | <b>180</b>   | <b>2,85</b>       | <b>2,41</b>  | <b>14,36</b> | <b>91</b>     |
|         | кофейный напиток                |            | 2        | 2     |              |                   |              |              |               |
|         | молоко                          |            | 70       | 70    |              |                   |              |              |               |
|         | сахар                           |            | 10       | 10    |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Бутерброд с маслом</b>       | <b>1</b>   |          |       | <b>30/5</b>  | <b>2,14</b>       | <b>6,8</b>   | <b>13,16</b> | <b>122,4</b>  |
|         | хлеб пшеничный                  |            | 30       | 30    |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                 |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
| Обед    | <b>Рассольник ленинградский</b> | <b>33</b>  |          |       | <b>200</b>   | <b>4,02</b>       | <b>9,04</b>  | <b>25,9</b>  | <b>119,68</b> |
|         | картофель                       |            | 80       | 60    |              |                   |              |              |               |
|         | крупа перловая                  |            | 4        | 4     |              |                   |              |              |               |
|         | морковь                         |            | 11,5     | 9     |              |                   |              |              |               |
|         | лук                             |            | 6,5      | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | огурцы соленые                  |            | 14       | 12    |              |                   |              |              |               |
|         | масло растительное              |            | 4        | 4     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Рыбные хлебцы/ соус</b>      | <b>145</b> |          |       | <b>75/30</b> | <b>12,17</b>      | <b>10,64</b> | <b>6,81</b>  | <b>171,27</b> |
|         | минтай                          |            | 83       | 59    |              |                   |              |              |               |
|         | хлеб                            |            | 9        | 9     |              |                   |              |              |               |
|         | яйцо                            |            | 1/7 шт   | 6     |              |                   |              |              |               |
|         | молоко                          |            | 15       | 15    |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                 |            | 3        | 3     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Бобовые отварные</b>         | <b>197</b> |          |       | <b>150/5</b> | <b>13,58</b>      | <b>1,41</b>  | <b>34,93</b> | <b>205,95</b> |
|         | горох                           |            | 72       | 72    |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                 |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Соус томатный</b>            | <b>228</b> |          |       | <b>30</b>    | <b>0,16</b>       | <b>1,1</b>   | <b>1,57</b>  | <b>16,85</b>  |
|         | мука                            |            | 1,5      | 1,5   |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                 |            | 1,5      | 1,5   |              |                   |              |              |               |

|                                                                      |                                      |            |          |      |            |              |              |               |                |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|----------|------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                      | томат-пюре                           |            | 4,5      | 4,5  |            |              |              |               |                |
|                                                                      | сахар                                |            | 0,3      | 0,3  |            |              |              |               |                |
|                                                                      | <b>Кисель из концентрата</b>         | <b>233</b> |          |      | <b>180</b> | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>25,1</b>   | <b>102,4</b>   |
|                                                                      | кисель                               |            | 21,6     | 21,6 |            |              |              |               |                |
|                                                                      | сахар                                |            | 9        | 9    |            |              |              |               |                |
|                                                                      | <b>Хлеб пшеничный или</b>            |            | 50       | 50   | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 118            |
|                                                                      | <b>Хлеб ржаной</b>                   |            | 50       | 50   | 50         | 4,25         | 0,8          | 11,13         | 130,5          |
| <b>Полдник</b>                                                       | <b>Булочка "Творожная"</b>           | <b>470</b> |          |      | <b>70</b>  | <b>10,33</b> | <b>6,46</b>  | <b>6,14</b>   | <b>214,2</b>   |
|                                                                      | мука на подпыл                       |            | 2,2      | 2,2  |            |              |              |               |                |
|                                                                      | мука                                 |            | 41       | 41   |            |              |              |               |                |
|                                                                      | сахар                                |            | 5,8      | 5,8  |            |              |              |               |                |
|                                                                      | маргарин                             |            | 1,4      | 1,4  |            |              |              |               |                |
|                                                                      | яйцо для смазки п/ф                  |            | 1/28,6шт | 1,4  |            |              |              |               |                |
|                                                                      | яйцо                                 |            | 1/7,5шт  | 5,3  |            |              |              |               |                |
|                                                                      | дрожжи                               |            | 1        | 1    |            |              |              |               |                |
|                                                                      | ванилин                              |            | 0,01     | 0,01 |            |              |              |               |                |
|                                                                      | соль                                 |            | 0,4      | 0,4  |            |              |              |               |                |
|                                                                      | творог                               |            | 18,6     | 18,6 |            |              |              |               |                |
|                                                                      | масло растительное для смазки листов |            | 0,2      | 0,2  |            |              |              |               |                |
|                                                                      | <b>Сок</b>                           | <b>418</b> |          |      | <b>180</b> | <b>0,09</b>  | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>75,96</b>   |
|                                                                      | Сок                                  |            | 180      | 180  |            |              |              |               |                |
| <b>Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=</b> |                                      |            |          |      |            | <b>60,24</b> | <b>47,21</b> | <b>212,52</b> | <b>1590,23</b> |

| 4       | Наименование продуктов                    |            | Масса, г |       |              | Химический состав |             |              | Калорийность, |
|---------|-------------------------------------------|------------|----------|-------|--------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|
|         |                                           | ТК         | брутто   | нетто | выход        | Б                 | Ж           | У            | ккал          |
| Завтрак | <b>Каша молочная пшенная</b>              | <b>70</b>  |          |       | <b>200/5</b> | <b>6,04</b>       | <b>7,27</b> | <b>34,29</b> | <b>227,16</b> |
|         | крупa пшeнная                             |            | 26,6     | 26,6  |              |                   |             |              |               |
|         | мoлoкo                                    |            | 100,8    | 100,8 |              |                   |             |              |               |
|         | сaxap                                     |            | 5        | 5     |              |                   |             |              |               |
|         | мaслo сливoчнoe                           |            | 5        | 5     |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Чай с мoлoкoм</b>                      | <b>413</b> |          |       | <b>180</b>   | <b>2,67</b>       | <b>2,34</b> | <b>14,31</b> | <b>89</b>     |
|         | чaй                                       |            | 0,5      | 0,5   |              |                   |             |              |               |
|         | мoлoкo                                    |            | 50       | 50    |              |                   |             |              |               |
|         | сaxap                                     |            | 10       | 10    |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Хлеб пшеничный</b>                     |            | 30       | 30    | 30           | 2,39              | 0,3         | 14,51        | 70            |
|         | <b>хлеб пшеничный</b>                     |            | 30       | 30    |              |                   |             |              |               |
| Обед    | <b>Винегрет</b>                           | <b>46</b>  |          |       | <b>60</b>    | <b>0,84</b>       | <b>3,71</b> | <b>5,06</b>  | <b>56,88</b>  |
|         | картoфeль                                 |            | 21       | 15    |              |                   |             |              |               |
|         | свеклa                                    |            | 15,4     | 12    |              |                   |             |              |               |
|         | мopкoвь                                   |            | 11,4     | 9     |              |                   |             |              |               |
|         | oгypцы coлeныe                            |            | 15       | 12    |              |                   |             |              |               |
|         | лyк                                       |            | 10,8     | 9     |              |                   |             |              |               |
|         | мaслo рaстeлeннoe                         |            | 3,6      | 3,6   |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Суп с рыбными консервами"</b>          | <b>87</b>  |          |       | <b>200</b>   | <b>6,88</b>       | <b>6,72</b> | <b>11,46</b> | <b>133,8</b>  |
|         | caйpa в coбcтвeннoм coкy                  |            | 32       | 32    |              |                   |             |              |               |
|         | картoфeль                                 |            | 80       | 56    |              |                   |             |              |               |
|         | мopкoвь                                   |            | 16       | 13    |              |                   |             |              |               |
|         | лyк                                       |            | 8        | 6,5   |              |                   |             |              |               |
|         | крупa рисoвaя                             |            | 4        | 4     |              |                   |             |              |               |
|         | мaслo рaстeлeннoe                         |            | 2,4      | 2,4   |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Биточки рубленные из птицы паровые</b> | <b>323</b> |          |       | <b>80</b>    | <b>12,9</b>       | <b>6,33</b> | <b>7,07</b>  | <b>137,3</b>  |
|         | кypинныe oкopoчкa                         |            | 101      | 59    |              |                   |             |              |               |
|         | хлeб                                      |            | 15       | 15    |              |                   |             |              |               |
|         | мaслo сливoчнoe                           |            | 3        | 3     |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Макароньe oтвapныe</b>                 | <b>219</b> |          |       | <b>150</b>   | <b>4,76</b>       | <b>4,2</b>  | <b>26,37</b> | <b>165,48</b> |
|         | мaкaрoнныe издeлия                        |            | 51       | 51    |              |                   |             |              |               |
|         | мaслo сливoчнoe                           |            | 4,5      | 4,5   |              |                   |             |              |               |

|                |                                                                      |            |      |      |            |              |              |               |                |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|------------|------|------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                | <b>Соус томатный</b>                                                 | <b>226</b> |      |      | <b>30</b>  | <b>0,16</b>  | <b>1,1</b>   | <b>1,57</b>   | <b>16,85</b>   |
|                | мука                                                                 |            | 1,5  | 1,5  |            |              |              |               |                |
|                | масло сливочное                                                      |            | 1,5  | 1,5  |            |              |              |               |                |
|                | томат                                                                |            | 4,5  | 4,5  |            |              |              |               |                |
|                | сахар                                                                |            | 0,5  | 0,5  |            |              |              |               |                |
|                | <b>Сок</b>                                                           | <b>418</b> |      |      | <b>180</b> | <b>0,09</b>  | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>75,96</b>   |
|                | Сок                                                                  |            | 180  | 180  |            |              |              |               |                |
|                | <b>Хлеб пшеничный или</b>                                            |            | 50   | 50   | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 118            |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                                                   |            | 50   | 50   | 50         | 4,25         | 0,8          | 11,13         | 130,5          |
| <b>Полдник</b> | <b>Булочка "Ванильная"</b>                                           | <b>273</b> |      |      | <b>70</b>  | <b>10,3</b>  | <b>6,4</b>   | <b>40,8</b>   | <b>251,07</b>  |
|                | мука                                                                 |            | 46   | 46   |            |              |              |               |                |
|                | мука на подпыл                                                       |            | 1,4  | 1,4  |            |              |              |               |                |
|                | сахар                                                                |            | 8,2  | 8,2  |            |              |              |               |                |
|                | маргарин                                                             |            | 5,8  | 5,8  |            |              |              |               |                |
|                | яйцо                                                                 |            | 2,8  | 2,8  |            |              |              |               |                |
|                | яйцо для смазки                                                      |            | 1,4  | 1,4  |            |              |              |               |                |
|                | соль                                                                 |            | 0,9  | 0,9  |            |              |              |               |                |
|                | дрожжи                                                               |            | 0,9  | 0,9  |            |              |              |               |                |
|                | масло растительное для смазки листов                                 |            | 0,7  | 0,7  |            |              |              |               |                |
|                | ванилин                                                              |            | 0,04 | 0,04 |            |              |              |               |                |
|                | <b>Чай с сахаром</b>                                                 | <b>411</b> |      |      | <b>180</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,012</b> | <b>8,39</b>   | <b>33,57</b>   |
|                | чай                                                                  |            | 0,45 | 0,45 |            |              |              |               |                |
|                | сахар                                                                |            | 10   | 10   |            |              |              |               |                |
|                | <b>Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=</b> |            |      |      |            | <b>55,27</b> | <b>39,68</b> | <b>217,29</b> | <b>1505,57</b> |

| 5       | Наименование продуктов        |             | Масса, г |       |              | Химический состав |             |              | Калорийность, |
|---------|-------------------------------|-------------|----------|-------|--------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|
|         |                               | ТК          | брутто   | нетто | выход        | Б                 | Ж           | У            | ккал          |
| Завтрак | <b>Каша молочная "Дружба"</b> | <b>134</b>  |          |       | <b>200/5</b> | <b>6,55</b>       | <b>8,33</b> | <b>35,09</b> | <b>241,11</b> |
|         | крупа рисовая                 |             | 13       | 13    |              |                   |             |              |               |
|         | крупа пшенная                 |             | 10       | 10    |              |                   |             |              |               |
|         | молоко                        |             | 102      | 102   |              |                   |             |              |               |
|         | сахар                         |             | 5        | 5     |              |                   |             |              |               |
|         | масло сливочное               |             | 5        | 5     |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Кофейный напиток</b>       | <b>414</b>  |          |       | <b>180</b>   | <b>2,85</b>       | <b>2,41</b> | <b>14,36</b> | <b>91</b>     |
|         | кофейный напиток              |             | 2        | 2     |              |                   |             |              |               |
|         | молоко                        |             | 70       | 70    |              |                   |             |              |               |
|         | сахар                         |             | 10       | 10    |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Бутерброд с маслом</b>     | <b>1</b>    |          |       | <b>30/5</b>  | <b>2,14</b>       | <b>6,8</b>  | <b>13,16</b> | <b>122,4</b>  |
|         | хлеб пшеничный                |             | 30       | 30    |              |                   |             |              |               |
|         | масло сливочное               |             | 5        | 5     |              |                   |             |              |               |
| Обед    | <b>Свекольник</b>             | <b>34</b>   |          |       | <b>200</b>   | <b>1,54</b>       | <b>5,07</b> | <b>8,04</b>  | <b>83,33</b>  |
|         | свекла                        |             | 64       | 51    |              |                   |             |              |               |
|         | картофель                     |             | 46       | 35    |              |                   |             |              |               |
|         | морковь                       |             | 10       | 8     |              |                   |             |              |               |
|         | лук                           |             | 11       | 9     |              |                   |             |              |               |
|         | масло растительное            |             | 4        | 4     |              |                   |             |              |               |
|         | сахар                         |             | 1,5      | 1,5   |              |                   |             |              |               |
|         | томат                         |             | 3        | 3     |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Жаркое по- домашнему</b>   | <b>292*</b> |          |       | <b>220</b>   | <b>27,53</b>      | <b>7,47</b> | <b>21,95</b> | <b>265</b>    |
|         | окорочка                      |             | 131      | 97    |              |                   |             |              |               |
|         | картофель                     |             | 175      | 131   |              |                   |             |              |               |
|         | лук                           |             | 13       | 11    |              |                   |             |              |               |
|         | масло сливочное               |             | 6        | 6     |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Кисель из концентрата</b>  | <b>233</b>  |          |       | <b>180</b>   | <b>0,5</b>        | <b>0</b>    | <b>25,1</b>  | <b>102,4</b>  |
|         | кисель                        |             | 21,6     | 21,6  |              |                   |             |              |               |
|         | сахар                         |             | 9        | 9     |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Хлеб пшеничный или</b>     |             | 50       | 50    | 50           | 3,95              | 0,5         | 24,15        | 118           |
|         | <b>Хлеб ржаной</b>            |             | 50       | 50    | 50           | 4,25              | 0,8         | 11,13        | 130,5         |

|         |                                                               |     |          |          |     |       |       |        |         |
|---------|---------------------------------------------------------------|-----|----------|----------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Полдник | Булочка дорожная                                              | 453 |          |          | 60  | 4,06  | 8,37  | 31,28  | 217,2   |
|         | мука- на подпыл                                               |     | 38,7/1,1 | 38,7/1,1 |     |       |       |        |         |
|         | сахар                                                         |     | 7,2      | 7,2      |     |       |       |        |         |
|         | маргарин/ для смазки                                          |     | 9/1,1    | 9/1,1    |     |       |       |        |         |
|         | соль                                                          |     | 0,4      | 0,4      |     |       |       |        |         |
|         | дрожжи                                                        |     | 0,9      | 0,9      |     |       |       |        |         |
|         | Крошка                                                        |     |          |          |     |       |       |        |         |
|         | маргарин                                                      |     | 6        | 6        |     |       |       |        |         |
|         | мука                                                          |     | 6        | 6        |     |       |       |        |         |
|         | масло растительное для листов                                 |     | 0,5      | 0,5      |     |       |       |        |         |
|         | Чай с сахаром                                                 | 411 |          |          | 180 | 0,04  | 0,012 | 8,39   | 33,57   |
|         | чай                                                           |     | 0,45     | 0,45     |     |       |       |        |         |
|         | сахар                                                         |     | 10       | 10       |     |       |       |        |         |
|         | Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= |     |          |          |     | 53,41 | 39,76 | 192,65 | 1404,51 |

| 6       | Наименование продуктов                          |            | Масса, г |       |              | Химический состав |              |              | Калорийность, |
|---------|-------------------------------------------------|------------|----------|-------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|         |                                                 | ТК         | брутто   | нетто | выход        | Б                 | Ж            | У            | ккал          |
| Завтрак | <b>Каша молочная ячневая</b>                    | <b>99</b>  |          |       | <b>200/5</b> | <b>13</b>         | <b>18,59</b> | <b>55,64</b> | <b>442,31</b> |
|         | крупa ячневая                                   |            | 44,8     | 44,8  |              |                   |              |              |               |
|         | молоко                                          |            | 100      | 100   |              |                   |              |              |               |
|         | сахар                                           |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                                 |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Чай с сахаром</b>                            | <b>411</b> |          |       | <b>180</b>   | <b>0,04</b>       | <b>0,012</b> | <b>8,39</b>  | <b>33,57</b>  |
|         | чай                                             |            | 0,45     | 0,45  |              |                   |              |              |               |
|         | сахар                                           |            | 10       | 10    |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Бутерброд с маслом</b>                       | <b>1</b>   |          |       | <b>30/5</b>  | <b>2,14</b>       | <b>6,8</b>   | <b>13,16</b> | <b>122,4</b>  |
|         | хлеб пшеничный                                  |            | 30       | 30    |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                                 |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
| Обед    | <b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> | <b>89*</b> |          |       | <b>200</b>   | <b>5,3</b>        | <b>4,15</b>  | <b>12,36</b> | <b>108</b>    |
|         | макаронные изделия                              |            | 8        | 8     |              |                   |              |              |               |
|         | картофель                                       |            | 80       | 60    |              |                   |              |              |               |
|         | морковь                                         |            | 8        | 6     |              |                   |              |              |               |
|         | лук                                             |            | 4        | 3     |              |                   |              |              |               |
|         | масло растительное                              |            | 3        | 3     |              |                   |              |              |               |
|         | <i>фрикадельки</i>                              |            |          |       |              |                   |              |              |               |
|         | окорочка                                        |            | 39       | 29    |              |                   |              |              |               |
|         | яйцо                                            |            | 1/20     | 2     |              |                   |              |              |               |
|         | лук                                             |            | 3        | 2     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Птица тушеная</b>                            | <b>318</b> |          |       | <b>80/50</b> | <b>13,8</b>       | <b>11,84</b> | <b>3,8</b>   | <b>178,8</b>  |
|         | окорочка                                        |            | 140      |       |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Соус томатный</b>                            | <b>228</b> |          |       | <b>50</b>    | <b>0,26</b>       | <b>1,8</b>   | <b>2,62</b>  | <b>28,08</b>  |
|         | масло сливочное                                 |            | 2,5      | 2,5   |              |                   |              |              |               |
|         | мука                                            |            | 2,5      | 2,5   |              |                   |              |              |               |
|         | томат                                           |            | 7,5      | 7,5   |              |                   |              |              |               |
|         | сахар                                           |            | 1        | 1     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>               | <b>67</b>  |          |       | <b>150</b>   | <b>8,73</b>       | <b>5,43</b>  | <b>45</b>    | <b>263,81</b> |
|         | крупa гречневая                                 |            | 45       | 45    |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                                 |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |

|                                                                      |                                                        |               |               |               |            |              |              |               |                |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                                                      | <b>Компот из сухофруктов</b>                           | <b>349</b>    |               |               | <b>180</b> | <b>0,58</b>  | <b>0,08</b>  | <b>28,8</b>   | <b>119,52</b>  |
|                                                                      | сухофрукты                                             |               | 16            | 16            |            |              |              |               |                |
|                                                                      | сахар                                                  |               | 15            | 15            |            |              |              |               |                |
|                                                                      | <b>Хлеб пшеничный или</b>                              |               | 50            | 50            | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 118            |
|                                                                      | <b>Хлеб ржаной</b>                                     |               | 50            | 50            | 50         | 4,25         | 0,8          | 11,13         | 130,5          |
| <b>Полдник</b>                                                       | <b>Пирожок печенный из дрожжевого теста с капустой</b> | <b>437,43</b> |               |               | <b>60</b>  | <b>6,5</b>   | <b>2,7</b>   | <b>22,42</b>  | <b>140,4</b>   |
|                                                                      | мука + на паодпыл                                      |               | 28,6 +<br>1,4 | 28,6 +<br>1,4 |            |              |              |               |                |
|                                                                      | дрожжи                                                 |               | 0,5           | 0,5           |            |              |              |               |                |
|                                                                      | сахар                                                  |               | 1,8           | 1,8           |            |              |              |               |                |
|                                                                      | соль                                                   |               | 0,3           | 0,3           |            |              |              |               |                |
|                                                                      | яйцо                                                   |               | 2,8           | 2,8           |            |              |              |               |                |
|                                                                      | масло растительное для смазки листов,                  |               | 0,2           | 0,2           |            |              |              |               |                |
|                                                                      | маргарин                                               |               | 2,8           | 2,8           |            |              |              |               |                |
|                                                                      | яйцо для смазки                                        |               | 1,2           | 1,2           |            |              |              |               |                |
|                                                                      | <b>Фарш из свежей капусты</b>                          | <b>461</b>    |               |               | <b>25</b>  |              |              |               |                |
|                                                                      | капуста                                                |               | 37,5          | 30            |            |              |              |               |                |
|                                                                      | масло растительное                                     |               | 2,6           | 2,6           |            |              |              |               |                |
|                                                                      | лук                                                    |               | 5,9           | 5             |            |              |              |               |                |
|                                                                      | соль                                                   |               | 0,2           | 0,2           |            |              |              |               |                |
|                                                                      | <b>Чай с сахаром</b>                                   | <b>411</b>    |               |               | <b>180</b> | <b>0,04</b>  | <b>0,012</b> | <b>8,39</b>   | <b>33,57</b>   |
|                                                                      | чай                                                    |               | 0,45          | 0,45          |            |              |              |               |                |
|                                                                      | сахар                                                  |               | 10            | 10            |            |              |              |               |                |
|                                                                      | <b>*масса овощей после тепловой обработки</b>          |               |               |               |            |              |              |               |                |
| <b>Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=</b> |                                                        |               |               |               |            | <b>58,59</b> | <b>52,71</b> | <b>235,86</b> | <b>1718,96</b> |

| 7       | Наименование продуктов       |             | Масса, г |       |              | Химический состав |              |              | Калорийность, |
|---------|------------------------------|-------------|----------|-------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|         |                              | ТК          | брутто   | нетто | выход        | Б                 | Ж            | У            | ккал          |
| Завтрак | <b>Каша молочная рисовая</b> | <b>98</b>   |          |       | <b>200/5</b> | <b>5,12</b>       | <b>6,62</b>  | <b>32,61</b> | <b>210,13</b> |
|         | крупа рисовая                |             | 30       | 30    |              |                   |              |              |               |
|         | молоко                       |             | 106,7    | 106,7 |              |                   |              |              |               |
|         | сахар                        |             | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное              |             | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Чай с сахаром</b>         | <b>411</b>  |          |       | <b>180</b>   | <b>0,04</b>       | <b>0,012</b> | <b>8,39</b>  | <b>33,57</b>  |
|         | чай                          |             | 0,45     | 0,45  |              |                   |              |              |               |
|         | сахар                        |             | 10       | 10    |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Хлеб пшеничный</b>        |             | 30       | 30    | 30           | 2,39              | 0,3          | 14,51        | 70            |
| Обед    | <b>Салат из свеклы</b>       | <b>34</b>   |          |       | <b>60</b>    | <b>0,86</b>       | <b>3,65</b>  | <b>5,02</b>  | <b>56,34</b>  |
|         | свекла                       |             | 73       | 57    |              |                   |              |              |               |
|         | масло растительное           |             | 3,6      | 3,6   |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Суп гороховый</b>         | <b>36</b>   |          |       | <b>200</b>   | <b>1,87</b>       | <b>3,11</b>  | <b>10,89</b> | <b>79,03</b>  |
|         | горох                        |             | 17       | 16    |              |                   |              |              |               |
|         | картофель                    |             | 54       | 40    |              |                   |              |              |               |
|         | морковь                      |             | 10       | 8     |              |                   |              |              |               |
|         | лук                          |             | 10       | 8     |              |                   |              |              |               |
|         | масло растительное           |             | 4        | 4     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Котлеты рыбные</b>        | <b>134</b>  |          |       | <b>65</b>    | <b>8,87</b>       | <b>1,65</b>  | <b>5,81</b>  | <b>73,55</b>  |
|         | минтай                       |             | 76       | 48    |              |                   |              |              |               |
|         | хлеб                         |             | 11       | 11    |              |                   |              |              |               |
|         | молоко                       |             | 9        | 9     |              |                   |              |              |               |
|         | яйцо                         |             | 1/13шт.  | 3     |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное              |             | 1,2      | 1,2   |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Картофель в молоке</b>    | <b>137*</b> |          |       | <b>150</b>   | <b>3,33</b>       | <b>5,07</b>  | <b>18,3</b>  | <b>148,5</b>  |
|         | картофель                    |             | 145      | 109   |              |                   |              |              |               |
|         | молоко                       |             | 45       | 43    |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное              |             | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Сок</b>                   | <b>418</b>  |          |       | <b>180</b>   | <b>0,09</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b> | <b>75,96</b>  |
|         | Сок                          |             | 180      | 180   |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Хлеб пшеничный или</b>    |             | 50       | 50    | 50           | 3,95              | 0,5          | 24,15        | 118           |
|         | <b>Хлеб ржаной</b>           |             | 50       | 50    | 50           | 4,25              | 0,8          | 11,13        | 130,5         |

|                                                               |                                      |     |      |      |     |       |       |        |         |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----|------|------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Полдник                                                       | Булочка "Ванильная"                  | 273 |      |      | 70  | 10,3  | 6,4   | 40,8   | 251,07  |
|                                                               | мука                                 |     | 46   | 46   |     |       |       |        |         |
|                                                               | мука на подпыл                       |     | 1,4  | 1,4  |     |       |       |        |         |
|                                                               | сахар                                |     | 8,2  | 8,2  |     |       |       |        |         |
|                                                               | маргарин                             |     | 5,8  | 5,8  |     |       |       |        |         |
|                                                               | яйцо                                 |     | 1/14 | 2,8  |     |       |       |        |         |
|                                                               | яйцо для смазки                      |     | 1/28 | 1,4  |     |       |       |        |         |
|                                                               | соль                                 |     | 0,9  | 0,9  |     |       |       |        |         |
|                                                               | дрожжи                               |     | 0,9  | 0,9  |     |       |       |        |         |
|                                                               | масло растительное для смазки листов |     | 0,7  | 0,7  |     |       |       |        |         |
|                                                               | ванилин                              |     | 0,04 | 0,04 |     |       |       |        |         |
|                                                               | Чай с сахаром                        | 411 |      |      | 180 | 0,04  | 0,012 | 8,39   | 33,57   |
|                                                               | чай                                  |     | 0,45 | 0,45 |     |       |       |        |         |
|                                                               | сахар                                |     | 10   | 10   |     |       |       |        |         |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= |                                      |     |      |      |     | 41,11 | 28,12 | 198,18 | 1280,22 |

| 8       | Наименование продуктов                |             | Масса, г |         |              | Химический состав |             |              | Калорийность, |
|---------|---------------------------------------|-------------|----------|---------|--------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|
|         |                                       | ТК          | брутто   | нетто   | выход        | Б                 | Ж           | У            | ккал          |
| Завтрак | <b>Каша молочная пшениная</b>         | <b>70</b>   |          |         | <b>200/5</b> | <b>6,04</b>       | <b>7,27</b> | <b>34,29</b> | <b>227,16</b> |
|         | крупa пшениная                        |             | 26,6     | 26,6    |              |                   |             |              |               |
|         | молоко                                |             | 100,8    | 100,8   |              |                   |             |              |               |
|         | молоко                                |             | 70       | 70      |              |                   |             |              |               |
|         | сахар                                 |             | 10       | 10      |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Бутерброд с маслом</b>             | <b>1</b>    |          |         | <b>30/5</b>  | <b>2,14</b>       | <b>6,8</b>  | <b>13,16</b> | <b>122,4</b>  |
|         | хлеб пшеничный                        |             | 30       | 30      |              |                   |             |              |               |
|         | масло сливочное                       |             | 5        | 5       |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Кофейный напиток</b>               | <b>414</b>  |          |         | <b>180</b>   | <b>2,85</b>       | <b>2,41</b> | <b>14,36</b> | <b>91</b>     |
|         | кофейный напиток                      |             | 2        | 2       |              |                   |             |              |               |
|         | молоко                                |             | 70       | 70      |              |                   |             |              |               |
|         | сахар                                 |             | 10       | 10      |              |                   |             |              |               |
| Обед    | <b>Суп картофельный с крупой</b>      | <b>86*</b>  |          |         | <b>200</b>   | <b>1,57</b>       | <b>2,18</b> | <b>11,67</b> | <b>72,6</b>   |
|         | картофель                             |             | 80       | 60      |              |                   |             |              |               |
|         | крупa рисовая                         |             | 4        | 4       |              |                   |             |              |               |
|         | лук                                   |             | 9,3      | 8       |              |                   |             |              |               |
|         | морковь                               |             | 10       | 8       |              |                   |             |              |               |
|         | масло растительное                    |             | 3        | 3       |              |                   |             |              |               |
|         | кости пищевые                         |             | 15       | 15      |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Запеканка картофельная с мясом</b> | <b>308*</b> |          |         | <b>165</b>   | <b>12,13</b>      | <b>9,5</b>  | <b>25,7</b>  | <b>237</b>    |
|         | окорочка                              |             | 80       | 60      |              |                   |             |              |               |
|         | картофель                             |             | 204      | 153/148 |              |                   |             |              |               |
|         | яйцо                                  |             | 1/10     | 4       |              |                   |             |              |               |
|         | лук                                   |             | 13       | 11      |              |                   |             |              |               |
|         | масло сливочное                       |             | 7        | 7       |              |                   |             |              |               |
|         | сухари                                |             | 3        | 3       |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Компот из сухофруктов</b>          | <b>349</b>  |          |         | <b>180</b>   | <b>0,58</b>       | <b>0,08</b> | <b>28,8</b>  | <b>119,52</b> |
|         | сухофрукты                            |             | 16       | 16      |              |                   |             |              |               |
|         | сахар                                 |             | 15       | 15      |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Хлеб пшеничный или</b>             |             | 50       | 50      | 50           | 3,95              | 0,5         | 24,15        | 118           |
|         | <b>Хлеб ржаной</b>                    |             | 50       | 50      | 50           | 4,25              | 0,8         | 11,13        | 130,5         |

|                                                               |                                        |     |         |      |     |       |       |       |         |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----|---------|------|-----|-------|-------|-------|---------|
| Полдник                                                       | Булочка "Молочная"                     | 466 |         |      | 70  | 6,5   | 1,38  | 36,55 | 184,8   |
|                                                               | мука на подпыл                         |     | 2,1     | 2,1  |     |       |       |       |         |
|                                                               | мука                                   |     | 53,9    | 53,9 |     |       |       |       |         |
|                                                               | сахар                                  |     | 3,2     | 3,2  |     |       |       |       |         |
|                                                               | маргарин                               |     | 5,1     | 5,1  |     |       |       |       |         |
|                                                               | яйцо                                   |     | 1/7,8шт | 5,1  |     |       |       |       |         |
|                                                               | дрожжи                                 |     | 0,9     | 0,9  |     |       |       |       |         |
|                                                               | молоко                                 |     | 28      | 28   |     |       |       |       |         |
|                                                               | масло растительное (для смазки листов) |     | 0,7     | 0,7  |     |       |       |       |         |
|                                                               | соль                                   |     | 0,7     | 0,7  |     |       |       |       |         |
|                                                               | Чай с сахаром                          | 411 |         |      | 180 | 0,04  | 0,012 | 8,39  | 33,57   |
|                                                               | чай                                    |     | 0,45    | 0,45 |     |       |       |       |         |
|                                                               | сахар                                  |     | 10      | 10   |     |       |       |       |         |
| Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник= |                                        |     |         |      |     | 40,05 | 30,93 | 208,2 | 1336,55 |

| 9       | Наименование продуктов                          |            | Масса, г |       |              | Химический состав |              |              | Калорийность, |
|---------|-------------------------------------------------|------------|----------|-------|--------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|
|         |                                                 | ТК         | брутто   | нетто | выход        | Б                 | Ж            | У            | ккал          |
| Завтрак | <b>Омлет натуральный</b>                        | <b>229</b> |          |       | <b>80</b>    | <b>7,05</b>       | <b>12,6</b>  | <b>1,42</b>  | <b>147,76</b> |
|         | яйцо                                            |            | 1+1/2,35 | 57    |              |                   |              |              |               |
|         | молоко                                          |            | 19,7     | 19,7  |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное+ для раздачи                    |            | 3,7+5    | 3,7+5 |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Бутерброд с маслом</b>                       | <b>1</b>   |          |       | <b>30/5</b>  | <b>2,14</b>       | <b>6,8</b>   | <b>13,16</b> | <b>122,4</b>  |
|         | хлеб пшеничный                                  |            | 30       | 30    |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                                 |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Чай с молоком</b>                            | <b>413</b> |          |       | <b>180</b>   | <b>2,67</b>       | <b>2,34</b>  | <b>14,31</b> | <b>89</b>     |
|         | чай                                             |            | 0,5      | 0,5   |              |                   |              |              |               |
|         | молоко                                          |            | 50       | 50    |              |                   |              |              |               |
|         | сахар                                           |            | 10       | 10    |              |                   |              |              |               |
| Обед    | <b>Винегрет</b>                                 | <b>46</b>  |          |       | <b>60</b>    | <b>0,84</b>       | <b>3,71</b>  | <b>5,06</b>  | <b>56,88</b>  |
|         | картофель                                       |            | 21       | 15    |              |                   |              |              |               |
|         | свекла                                          |            | 15,4     | 12    |              |                   |              |              |               |
|         | морковь                                         |            | 11,4     | 9     |              |                   |              |              |               |
|         | огурцы соленые                                  |            | 15       | 12    |              |                   |              |              |               |
|         | лук                                             |            | 10,8     | 9     |              |                   |              |              |               |
|         | масло растительное                              |            | 3,6      | 3,6   |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b> | <b>38</b>  |          |       | <b>200</b>   | <b>2,27</b>       | <b>2,29</b>  | <b>17,41</b> | <b>99,27</b>  |
|         | картофель                                       |            | 41,6     | 31,2  |              |                   |              |              |               |
|         | макаронные изделия                              |            | 6,4      | 6,4   |              |                   |              |              |               |
|         | лук                                             |            | 6,4      | 5,1   |              |                   |              |              |               |
|         | морковь                                         |            | 8        | 6,4   |              |                   |              |              |               |
|         | масло растительное                              |            | 1,6      | 1,6   |              |                   |              |              |               |
|         | кости пищевые для бульона                       |            | 33       | 33    |              |                   |              |              |               |
|         | <b>Тефтели</b>                                  | <b>174</b> |          |       | <b>70/30</b> | <b>9,16</b>       | <b>13,53</b> | <b>9,44</b>  | <b>196,14</b> |
|         | окорочка                                        |            | 62       | 44    |              |                   |              |              |               |
|         | крупа рисовая                                   |            | 6        | 6     |              |                   |              |              |               |
|         | лук                                             |            | 24,5     | 21    |              |                   |              |              |               |
|         | масло сливочное                                 |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |
|         | мука                                            |            | 5        | 5     |              |                   |              |              |               |

|                |                                                                      |            |        |      |            |              |              |              |                |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|------------|--------|------|------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
|                | <b>Соус томатный</b>                                                 | <b>228</b> |        |      | <b>30</b>  | <b>0,16</b>  | <b>1,1</b>   | <b>1,57</b>  | <b>16,85</b>   |
|                | масло сливочное                                                      |            | 1,5    | 1,5  |            |              |              |              |                |
|                | мука                                                                 |            | 1,5    | 1,5  |            |              |              |              |                |
|                | томат                                                                |            | 4,5    | 4,5  |            |              |              |              |                |
|                | сахар                                                                |            | 0,5    | 0,5  |            |              |              |              |                |
|                | <b>Рагу из овощей</b>                                                | <b>148</b> |        |      | <b>150</b> | <b>1,8</b>   | <b>0,06</b>  | <b>10,7</b>  | <b>142,86</b>  |
|                | картофель                                                            |            | 120    | 90   |            |              |              |              |                |
|                | морковь                                                              |            | 18     | 13   |            |              |              |              |                |
|                | лук                                                                  |            | 14,3   | 10,7 |            |              |              |              |                |
|                | капуста свежая                                                       |            | 37,5   | 28,1 |            |              |              |              |                |
|                | масло сливочное                                                      |            | 4      | 4    |            |              |              |              |                |
|                | <b>Кисель из концентрата</b>                                         | <b>233</b> |        |      | <b>180</b> | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>25,1</b>  | <b>102,4</b>   |
|                | кисель                                                               |            | 21,6   | 21,6 |            |              |              |              |                |
|                | сахар                                                                |            | 9      | 9    |            |              |              |              |                |
|                | <b>Хлеб пшеничный или</b>                                            |            | 50     | 50   | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 118            |
|                | <b>Хлеб ржаной</b>                                                   |            | 50     | 50   | 50         | 4,25         | 0,8          | 11,13        | 130,5          |
| <b>Полдник</b> | <b>Булочка "Осенняя" ТК №271 сб-к р-р 2006</b>                       |            |        |      | <b>70</b>  | <b>5,1</b>   | <b>8,25</b>  | <b>42,87</b> | <b>266,2</b>   |
|                | мука                                                                 |            | 43,2   | 43,2 |            |              |              |              |                |
|                | сахар                                                                |            | 7      | 7    |            |              |              |              |                |
|                | маргарин                                                             |            | 8,2    | 8,2  |            |              |              |              |                |
|                | яйцо( для смазки)                                                    |            | 1/33шт | 1,2  |            |              |              |              |                |
|                | дрожжи                                                               |            | 0,9    | 0,9  |            |              |              |              |                |
|                | морковь                                                              |            | 4,1    | 2,9  |            |              |              |              |                |
|                | мука на подпыл                                                       |            | 1,8    | 1,8  |            |              |              |              |                |
|                | масло для смазки листов                                              |            | 0,2    | 0,2  |            |              |              |              |                |
|                | соль                                                                 |            | 0,5    | 0,5  |            |              |              |              |                |
|                | <b>Сок</b>                                                           | <b>418</b> |        |      | <b>180</b> | <b>0,09</b>  | <b>0</b>     | <b>18,18</b> | <b>75,96</b>   |
|                | Сок                                                                  |            | 180    | 180  |            |              |              |              |                |
|                | <b>Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=</b> |            |        |      |            | <b>39,98</b> | <b>51,98</b> | <b>194,5</b> | <b>1564,22</b> |

| 10      | Наименование продуктов              |             | Масса, г  |           |              | Химический состав |             |              | Калорийность, |
|---------|-------------------------------------|-------------|-----------|-----------|--------------|-------------------|-------------|--------------|---------------|
|         |                                     |             | брутто    | нетто     | выход        | Б                 | Ж           | У            | ккал          |
| Завтрак | <b>Каша молочная "Дружба"</b>       | <b>134</b>  |           |           | <b>200/5</b> | <b>6,55</b>       | <b>8,33</b> | <b>35,09</b> | <b>241,11</b> |
|         | крупа рисовая                       |             | 13        | 13        |              |                   |             |              |               |
|         | крупа пшениная                      |             | 10        | 10        |              |                   |             |              |               |
|         | молоко                              |             | 102       | 102       |              |                   |             |              |               |
|         | сахар                               |             | 5         | 5         |              |                   |             |              |               |
|         | масло сливочное                     |             | 5         | 5         |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Кофейный напиток</b>             | <b>414</b>  |           |           | <b>180</b>   | <b>2,85</b>       | <b>2,41</b> | <b>14,36</b> | <b>91</b>     |
|         | кофейный напиток                    |             | 2         | 2         |              |                   |             |              |               |
|         | молоко                              |             | 70        | 70        |              |                   |             |              |               |
|         | сахар                               |             | 10        | 10        |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Хлеб пшеничный</b>               |             | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>30</b>    | <b>2,39</b>       | <b>0,3</b>  | <b>14,51</b> | <b>70</b>     |
| Обед    | <b>Борщ с капустой и картофелем</b> | <b>27</b>   |           |           | <b>200</b>   | <b>1,52</b>       | <b>5,33</b> | <b>8,65</b>  | <b>88,89</b>  |
|         | свекла                              |             | 40        | 32        |              |                   |             |              |               |
|         | капуста свежая                      |             | 20        | 16        |              |                   |             |              |               |
|         | картофель                           |             | 22,5      | 16        |              |                   |             |              |               |
|         | морковь                             |             | 10,5      | 8         |              |                   |             |              |               |
|         | лук                                 |             | 5         | 4         |              |                   |             |              |               |
|         | масло растительное                  |             | 2,4       | 2,4       |              |                   |             |              |               |
|         | лимонная кислота                    |             | 0,02      | 0,02      |              |                   |             |              |               |
|         | сахар                               |             | 2         | 2         |              |                   |             |              |               |
|         | кости пищевые для бульона           |             | 15        | 15        |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Гуляш из отварного мяса</b>      | <b>293*</b> |           |           | <b>160</b>   | <b>20,63</b>      | <b>16,3</b> | <b>5,24</b>  | <b>250</b>    |
|         | окорочка                            |             | 131       | 98        |              |                   |             |              |               |
|         | морковь                             |             | 19        | 17        |              |                   |             |              |               |
|         | лук                                 |             | 17        | 14        |              |                   |             |              |               |
|         | томат                               |             | 6         | 6         |              |                   |             |              |               |
|         | масло сливочное                     |             | 6         | 6         |              |                   |             |              |               |
|         | мука                                |             | 4         | 4         |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Макаронны отварные</b>           | <b>219</b>  |           |           | <b>150</b>   | <b>4,76</b>       | <b>4,2</b>  | <b>26,37</b> | <b>165,48</b> |
|         | макаронные изделия                  |             | 51        | 51        |              |                   |             |              |               |
|         | масло сливочное                     |             | 4,5       | 4,5       |              |                   |             |              |               |
|         | <b>Компот из сухофруктов</b>        | <b>349</b>  |           |           | <b>180</b>   | <b>0,58</b>       | <b>0,08</b> | <b>28,8</b>  | <b>119,52</b> |

[illegible]